

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 -ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	Крупа геркулесовая	180/3	22,50	22,50	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86	ТТК №5Д								
	Молоко		158,00	158,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016								
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		108,00	108,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Сыр		5,10	5,00														
	Масло сливочное		5,00	5,00														
Итого:		409			13,90	16,31	59,64	442,06	2,10									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016								
	печенье	20	20,00	20,00	1,50	1,96	14,88	83,40		таол о стр 150, Дели +, 2012								
	Итого:		200			6,72	6,46	22,44	175,40	0,54								
ОБЕД																		
Икра кабачковая	икра кабачковая	50	51,00	50,00	0,45	2,35	2,97	34,80		№54 дошк. Сб 2016								
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	картофель	180	79,80	60,00	3,10	3,44	13,53	107,24	4,14	№91 сб дошк 2016								
	Морковь		9,00	7,20														
	Лук репчатый		8,60	7,20														
	Масло растительное		1,80	1,80														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	бульон		135,00	135,00														
	клецки:			18,00														
	мука пшеничная		5,50	5,50														
	Масло сливочное		0,60	0,60														
	яйцо		1,92	1,60														
	вода		8,80	8,80														
	соль йодированная		0,16	0,16														
	масса теста			16,20														
	масса готовых клецек			18,00														
	Плов из отварной птицы		цыплята-бройлеры с/м	200							78,00	73,60	11,19	10,93	31,80	282,55	0,18	№321 сб дошк 2016
			масса отварной птицы									32,00						
			масло сливочное								8,00	8,00						
			Лук репчатый								11,90	10,00						
Морковь		16,25	13,00															
Крупа рисовая		55,00	55,00															
вода		86,00	86,00															
соль иодированная		0,80	0,80															
масса гарнира			168,00															
Напиток из сухофруктов		сухофрукты	180		15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	72	0,65	№394 Сб дошк 2016						
	Сахар	6,00		6,00														
	вода	183,00		183,00														
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012								
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012								
Итого:		690			20,97	17,63	100,17	667,55	4,97									
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																		
Пудинг рыбный	рыба (минтай с/м БГ)	60/20	68,34	50,25	11,97	3,91	5,87	106,67	0,46	№286 СБ дошк 2016								
	масса отварной рыбы			39,75														
	Хлеб пшеничный		8,25	8,25														
	яйцо		6,30	5,25														
	молоко		12,00	12,00														
	масло сливочное		2,25	2,25														
	соль иодированная		0,40	0,40														
	Масло растительное		1,00	1,00														
	масса пудинга			60,00														
	Соус молочный																	
	молоко		10,00	10,00														
	масло сливочное		1,10	1,10														
	Мука пшеничная		1,10	1,10														
	Вода		10,00	10,00														
	Сахар		0,20	0,20														
	соль иодированная		0,13	0,13														

Пюре Картофельное	масса соуса	140		20,00						
	Картофель		159,60	119,70	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
соль иодированная		0,52	0,52							
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,01	23,94	0,03	№410, 411 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
Итого:		541			17,95	9,09	57,98	387,96	27,45	
ВСЕГО:		1840			59,54	49,49	240,23	1672,96	35,06	

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептур
			(в г)	(в г)	белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом сливочным		180/3			4,81	7,85	29,38	207,32	0,86	ТТК №1Д
	Крупа полбяная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Какао с молоком	Масло сливочное	180/6	3,00	3,00	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43	№416 Дели 2016
	Какао-порошок		2,00	2,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		110,00	110,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	80,00	80,00	2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			10,77	15,54	55,74	409,78	2,29	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
	кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром		60			0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб shk 2017
	морковь		72,00	57,60						
	сахар		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной		180/7			1,48	4,59	8,12	85,97	7,71	№63 сб дошк 2016
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		12,50	10,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		41,00	32,00						
	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Гуляш из отварной говядины		40/40			11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	№260 сб рецептур 2017
	говядина лопатка б/к		64,00	64,00						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса отварной говядины			40,00						
	морковь		17,50	14,00						
	лук репчатый		8,50	7,10						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	томатная паста		1,20	1,20						
	мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
	масло растительное		2,70	2,70						
	соль йодированная		0,20	0,20						
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3						
гречневая крупа		61,90	61,90							
вода питьевая		92,30	92,30							
соль йодированная		0,40	0,40							
Компот из свежих яблок	масло сливочное	180	3,00	3,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб shk 2017
	яблоки свежие		34,00	30,00						
	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		35	35,00	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		720			27,27	23,20	112,01	773,99	12,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Королевская ватрушка		150			18,44	10,96	58,36	404,00		ТТК
	посыпка низ: Масло сливочное		10,70	10,70						

Чай с сахаром и лимоном	Мука пшеничная	21,00	21,00						
	Сахарный песок	10,70	10,70						
	творожная начинка:								
	Творог	78,50	78,50						
	Сахарный песок	15,00	15,00						
	Яйцо куриное	18,00	15,00						
	посыпка низ:								
	Масло сливочное	4,25	4,25						
	Мука пшеничная	7,80	7,80						
	Сахарный песок	4,25	4,25						
Сок разливной	чай весовой	180/6/7	0,45	0,45	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
	Сахар		6,00	6,00					
	лимон		8,00	7,00					
	Вода		180,00	180,00					
Итого:		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
ВСЕГО:		543			19,57	10,99	84,79	515,28	6,83
		1847			62,83	54,23	260,10	1791,05	21,71

День 3 - пий

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Сборник рецептов								
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С									
ЗАВТРАК																		
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		180/3			5,34	8,40	29,46	215,85	0,86	ТТК №7Д								
	Крупа рисовая		13,50	13,50														
	Крупа пшениная		10,00	10,00														
	Молоко		90,00	90,00														
	Вода		68,00	68,00														
	Сахар		2,50	2,50														
	соль иодированная		0,50	0,50														
	Масло сливочное		3,00	3,00														
Чай с молоком, сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016								
	чай весовой		0,45	0,45														
	Сахар		6,00	6,00														
	Молоко		92,00	90,00														
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016								
	Вода		90,00	90,00														
	Батон нарезной		30,00	30,00														
	Сыр		5,10	5,00														
	Масло сливочное	5,00	5,00															
Итого:		409			14,37	13,83	65,78	445,69	2,31									
2 - ой ЗАВТРАК																		
Кисломолочный напиток (ацидофильный, ряженка)	Кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016								
			185,00	180,00														
Кондитерское изделие	вафли	20	20,00	20,00	0,75	6,10	12,50	108,50		табл 6 стр 136, Дели +, 2012								
Итого:		200			5,97	10,60	20,06	200,50	0,45									
ОБЕД																		
Салат из свежей капусты с морковью		60			0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21 сб дошк Дели2016								
	капуста свежая б/к		62,50	50,00														
	масса прогретой капусты			45,00														
	морковь		12,50	10,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	сахарный песок		3,00	3,00														
	масло растительное		3,00	3,00														
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		180/20			5,04	2,74	12,43	104,08	8,97	№106,107 сб шк 2017								
	картофель		95,76	72,00														
	морковь		9,00	7,20														
	лук репчатый		8,60	7,20														
	томатная паста		0,72	0,72														
	масло растительное		1,80	1,80														
	Бульон		126,00	126,00														
	соль иодированная		0,60	0,60														
	фрикадельки рыбные:			20														
	минтай ПБГ с/м		25,80	18,80														
	или фарш рыбный		19,00	18,80														
	яйцо куриное		2,88	2,40														
	лук репчатый		3,60	3,00														
	соль иодированная		0,24	0,24														
	вода питьевая		3,00	3,00														
	масса полуфабриката фрикаделек			25,00														
	масса готовых фрикаделек			20,00														
	Биточки "Домашние"			70									10,38	8,10	14,95	154,75	0,07	Акт проработки от 25.12.2018 №569
			цыплята - бройлеры с/м								84,9	55,13						
			или фарш куриный								57,89	55,13						
морковь		16,53	13,12															
Лук репчатый		18	15															
Масло растительное		1,5	1,5															
масса припущенного лука			8															
соль иодированная		0,57	0,57															
яйцо		0,84	0,7															
Мука пшеничная		5,25	5,25															
масса полуфабриката			82,6															
масло растительное		2,6	2,6															
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3			4,81	6,09	22,96	165,79	0,00	№219 СБ дошк 2016								
	макаронные изделия		45,50	45,50														
	вода		275,00	275,00														
	соль иодированная		0,50	0,50														

Кисель	Масло сливочное	180	3,00	3,00	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
	Кисель-концентрат		21,00	21,00						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		180,00	180,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		718			26,86	20,85	104,53	711,99	29,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		114,00	95,00						
	масса омлетной смеси		60,00	60,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника	шиповник	180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	сахар		18,40	18,00						
	вода		6,00	6,00						
			180,00	180,00						
Фрукты свежие		100	100,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	табл 9 стр 186, Дели +, 2012
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		166			18,33	25,82	45,08	487,54	54,20	
ВСЕГО:		1493			65,53	71,10	235,45	1845,72	86,46	

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Кофейный напиток	180/6	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Вода	108,00		108,00							
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Итого:		200			1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками		60			0,65	3,1	3,86	46,02		№36 дошк. 2016
	свекла		61,50	48,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	масло растительное		3,00	3,00						
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки		180			1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
Индейка тушеная с овощами по-татарски		40/30			10,76	10,11	4,01	150,93	5,03	ТТК №753 от 20.08.2022
	индейка филе		56,00	56,00						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса отварного филе индейки			40,00						
	лук репчатый		26,40	22,00						
	морковь		12,50	12,00						
	Масло сливочное		2,50	2,50						
	бульон		10,00	10,00						
Пюре картофельное		140			2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Компот из урюка	соль иодированная		0,52	0,52						
	урюк	180	18,40	18,00	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		700			20,96	20,40	82,41	602,93	30,37	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка творожная с молоком сгущенным	Творог	130/20	121,55	119,20	24,20	20,06	32,78	408,20	0,54	№251, сб дошк 2016
	Крупа манная		7,80	7,80						
	Яйцо		6,50	5,42						
	Сахар		10,40	10,40						
	Сметана		5,20	5,20						
	Масло сливочное		5,20	5,20						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	молоко сгущенное		20,40	20,00						
	Чай с сахаром	чай весовой	180/6	0,45	0,45	0,06	0,02	6,02	24,10	
сахар			6,00	6,00						
Вода			180,00	180,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		536			25,26	20,08	59,00	517,10	4,57	
ВСЕГО:		1840			58,41	52,94	217,49	1605,89	40,11	

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингредиенты	Масса порции	Кол - во	Кол - во (в	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
			(в г)	г)						
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная	180/3	22,50	22,50	5,45	5,30	29,08	186,30	1,05	ТТК №4Д
	Молоко		158,00	158,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай без сахара, с мармеладом	чай весовой	180/20	0,45	0,45	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03	ТТК
	вода питьевая		180,00	180,00						
	мармелад		30,00	30,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	Батон нарезной	30/5/5	30,00	30,00	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07	№3 сб дошк 2016
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		423			9,15	11,15	68,41	411,37	1,15	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180	185,00	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45	№420 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	сушки	20	20,00	20,00	2,18	0,26	13,76	66,20		табл 6 стр 138, Дели +, 2012
Итого:		200			7,40	4,76	21,32	158,20	0,45	
ОБЕД										
Салат из моркови с сахаром	морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, сб шк 2017
	сахар		3,00	3,00						
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	Картофель	180/10	53,20	40,00	5,95	4,97	11,98	126,35	4,24	№87, 128 сб дошк 2016
	Горох		16,20	16,00						
	Морковь		12,80	10,00						
	Лук репчатый		9,60	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	говядина (котлетное мясо б/к)		11,97	11,40						
	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	Яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката фрикаделек			14,30						
	масса полуфабриката фрикаделек			10,00						
Тефтели мясные	говядина (котлетное мясо б/к)	70	46,20	44,40	8,10	7,29	7,87	129,44	0,06	СБ дошкольн. №303, 2016
	или фарш говяжий		46,20	44,40						
	Лук репчатый		16,80	14,00						
	масло растительное		2,10	2,10						
	Хлеб пшеничный		9,40	9,40						
	вода питьевая		14,00	14,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Мука пшеничная в/с		4,80	4,80						
	масса полуфабриката			84,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
Рагу из овощей	картофель	150	66,50	50,00	2,53	15,70	12,29	202,86	17,87	№148, сб дошк 2016
	морковь		30,00	24,00						
	масса запеченной моркови			22,00						
	Лук репчатый		24,00	20,00						
	масса припущенного лука			16,00						
	капуста свежая		41,00	32,75						
	масса припущенной капусты			30,00						
	соль йодированная		0,75	0,75						
	Масло растительное		5,00	5,00						

	соус:									№366, сб дошк 2016
	вода	40,00	40,00							
	Масло сливочное	1,80	1,80							
	Мука пшеничная	1,80	1,80							
	Морковь	3,00	2,40							
	Лук репчатый	1,44	1,20							
	томатная паста	2,40	2,40							
	Масло сливочное	0,60	0,60							
	сахар	0,40	0,40							
	соль йодированная	0,40	0,40							
	масса соуса		40,00							
	масса ragu		150,00							
Компот из свежих фруктов		180		0,20	0,11	8,93	39,47	7,40		ТТК
	яблоки свежие	27,40	24,00							
	апельсин	9,00	6,00							
	лимон	6,66	6,00							
	Вода	183,00	183,00							
	сахар	6,00	6,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Хлеб ржаной		45	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19			табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		725		22,78	28,91	80,63	689,19	32,45		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Рыба, тушеная с овощами		50/25		9,75	4,95	3,80	105,00	3,75		№229 школьн. 2017
	минтай ПБГ	86,30	63,00							
	вода питьевая	10,00	10,00							
	морковь	12,50	10,00							
	томатная паста	2,00	2,00							
	лук репчатый	6,00	5,00							
	масло растительное	2,50	2,50							
	соль	0,20	0,20							
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным		130/2		3,14	5,46	32,56	192,01			№304 сб шк 2017
	Крупа рисовая	46,80	46,80							
	соль йодированная	0,60	0,60							
	Вода питьевая	281,70	281,70							
	Масло сливочное	2,00	2,00							
Хлеб пшеничный		30	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		табл 6 стр 134, дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном		180/6/7		0,13	0,03	6,23	26,48	2,83		№412 Дели 2016
	чай весовой	0,45	0,45							
	Сахар	6,00	6,00							
	лимон	8,00	7,00							
	Вода	180,00	180,00							
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)		100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		№386 СБ дошк. 2016
Итого:		530		15,70	11,08	67,15	440,99	16,58		
ВСЕГО:		1878		55,03	55,90	237,51	1699,75	50,63		

Жаркое по-домашнему из отварной птицы	Сахар		0,20	0,20						
	Томат-паста		2,00	2,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	соль иодированная		0,70	0,70						
	Бульон		140,00	140,00						
	Сметана		7,00	7,00						
	цыплята - бройлеры с/м	200	107,30	101,20	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72	ТТК 580/а от 24.06.2020
Напиток из сухофруктов	масса готовой мякоти птицы			44,00						
	картофель		193,00	145,10						
	лук репчатый		15,00	12,50						
	морковь		7,90	6,30						
	Масло сливочное		5,10	5,10						
	соль йодированная		0,80	0,80						
	вода питьевая		25,10	25,10						
	сухофрукты	180	15,30	15,00	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65	№394 Сб дошк 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		662			22,16	18,94	66,39	532,53	13,73	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный		150			13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	яйцо		114,00	95,00						
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль йодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		25	25,00	25,00	1,90	0,20	12,31	58,81	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/10			0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		571			16,95	25,09	42,14	461,97	5,31	
ВСЕГО:		1817			57,78	62,76	173,63	1499,84	22,35	

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3			6,04	5,54	30,04	214,80		ТТК №10Д
	Крупа ячневая		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное	3,00	3,00							
	Кофейный напиток	2,50	2,50	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17	№414 Дели 2016	
	Сахар	6,00	6,00							
	Молоко	90,00	90,00							
	Вода	108,00	108,00							
	Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68	№1 Дели 2016
Батон нарезной		30,00		30,00						
Масло сливочное		5,00		5,00						
Итого:		404			11,18	12,45	55,88	401,06	1,17	
2 - ой ЗАВТРАК										
Молоко кипяченое (молоко)	молоко	180	189,00	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,34	№419 СБ дошк 2016
Кондитерское изделие	печенье/ или крекер	40	40,00	40,00	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		220			8,48	8,80	38,83	268,80	2,34	
ОБЕД										
Салат из квашенной капусты		50			0,85	2,50	4,23	42,85	9,91	№47 Дели 2017
	капуста квашенная		57,90	40,00						
	лук репчатый		6,00	5,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
	сахар		2,50	2,50						
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками		180/10			2,84	3,21	9,52	81,94	6,15	№86 сб дошк 2016
	крупка пшенная		11,00	11,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		8,60	7,20						
	масло растительное		1,80	1,80						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон или вода		126,00	126,00						
	фрикадельки куриные:									
	цыплята-бройлеры потр с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо куриное		0,96	0,80						
	вода питьевая		1,00	1,00						
	соль йодированная		0,10	0,10						

Биточки рубленные из рыбы	масса полуфабриката фрикаделек		14,30							
	масса готовых фрикаделек	80	10,00		9,76	6,21	11,74	142,4	0,25	ТТК №3
	рыба (минтай с/м БГ)		82,20	60,00						
	или фарш рыбный		63,00	60,00						
	крупа манная		2,10	2,10						
	яйцо		1,44	1,20						
	Лук репчатый		18,00	15,00						
	вода		11,20	11,20						
	соль иодированная		0,65	0,65						
	сахар		0,16	0,16						
Пюре Картофельное	сухари панировочные		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
	Масса полуфабриката	140	94,40		2,86	4,48	19,08	128,10	16,96	№339 СБ дошк 2016
	Картофель		159,60	119,70						
Компот из свежих яблок	Молоко		22,12	21,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	соль иодированная		0,52	0,52						
	яблоки свежие	180	34,00	28,00	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	№342 сб шк 2017
Хлеб ржаной	сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		685			19,43	17,09	87,49	587,62	34,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Макаронные изделия отварные с сыром		150			10,38	8,89	21,29	206,33	0,18	№204 СБ дошк 2016
	макаронные изделия		49,00	49,00						
	вода		294,00	294,00						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	сыр голландский		25,50	25,00						
Хлеб пшеничный	Масло сливочное		2,50	2,50						
		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	90,00	№399 сб дошк 2016
	шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
Фрукты свежие	вода		180,00	180,00						
		100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	№386 СБ дошк. 2016
(яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)										
Итого:		466			13,67	9,78	52,54	355,28	100,18	
ВСЕГО:		1775			52,76	48,12	234,74	1612,76	137,77	

	или фарш говяжий		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
	Сметана		7,00	7,00						
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20			7,18	7,09	8,34	125,85	0,53	СБ дошкольн. №303, 366, 2016
	говядина (котлетное мясо б/к)		39,90	38,00						
	или фарш говяжий		39,90	38,00						
	лук репчатый		24,00	20,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса пассерованного лука			10,00						
	репчатого									
	хлеб пшеничный		8,00	8,00						
	вода питьевая		12,00	12,00						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	мука пшеничная в/с		4,00	4,00						
	масса полуфабриката			72,00						
	масло растительное		2,00	2,00						
	масса готовых тефтелей			60,00						
	соус томатный:									
	вода питьевая		20,00	20,00						
	масло сливочное		0,90	0,90						
	мука пшеничная в/с		0,90	0,90						
	морковь		1,50	1,20						
	лук репчатый		0,72	0,60						
	томатная паста		1,25	1,25						
	масло растительное		0,30	0,30						
	соль иодированная		0,20	0,20						
	сахар		0,20	0,20						
	масса готового соуса			20,00						
Гороховое пюре		130			11,79	2,96	30,29	196,94		№199 сб шк 2017
	горох		66,30	65,00						
	соль йодированная		0,50	0,50						
	вода питьевая		163,00	163,00						
	Масло сливочное		2,40	2,40						
Компот из урюка		180			0,40	0,02	16,60	68,20	2,44	№394 сб дошк 2016
	урюк		18,40	18,00						
	масса отварных сухофруктов			28,80						
	Сахар		6,00	6,00						
	вода		183,00	183,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		692			26,42	21,82	82,51	640,04	12,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Пудинг творожный запеченный с повидлом		130/20			16,71	15,51	39,07	360,20	0,34	№222 СБ дошк 2016
	Творог		121,20	120,00						
	Манная крупа		10,40	10,40						
	Сахар		10,40	10,40						
	Яйцо куриное		6,24	5,20						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
	Соль йодированная		0,50	0,50						
	Сухари панировочные		5,20	5,20						
	Сметана		5,20	5,20						
	Повидло		20,40	20,00						
Чай с сахаром		180/6			0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№392 Дели 2010
	чай весовой		0,45	0,45						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода		180,00	180,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		536			17,77	15,53	65,29	469,10	4,37	
ВСЕГО:		1812			62,82	57,61	215,52	1642,31	19,71	

День 9- ый

Наименование блюд и продуктов	Ингридиенты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом сливочным		180/3			5,17	5,33	24,92	184,24		ТТК № 6Д
	крупа пшенная		22,50	22,50						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Чай с молоком,сахаром		180/6			3,03	2,40	10,48	75,76	1,38	№413 сб дошк 2016
	чай весовой		0,45	0,45						
	Сахар		6,00	6,00						
	Молоко		92,00	90,00						
	Вода		90,00	90,00						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5			3,61	5,83	15,49	128,77	0,04	№3 сб дошк 2016
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		5,10	5,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		409			11,81	13,56	50,89	388,77	1,42	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток		180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№420 СБ дошк 2016

(катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)		кисломолочный напиток		185,00	180,00						
Итого:			180			5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
ОБЕД											
Салат из моркови с сахаром		морковь	60	72,00	57,60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	№42, Сб дошк 2016
		сахар		3,00	3,00						
Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки			180			1,85	3,99	8,37	83,34	0,36	№94 сб дошк 2016
		Мука пшеничная		15,00	15,00						
		Яйцо		4,80	4,00						
		вода		2,80	2,80						
		соль йодированная		0,20	0,20						
		Масса подсушенной лапши			16,00						
		Морковь		10,00	8,00						
		Лук репчатый		9,52	8,00						
		Масло растительное		4,00	4,00						
		бульон		170,00	170,00						
		соль йодированная		0,80	0,80						
Гуляш из отварной индейки			40/40			12,75	7,06	2,72	123,51	3,18	ТТК
		филе индейки (филе грудок или бедра)		56,00	56,00						
		соль йодированная		0,40	0,40						
		масса отварного филе индейки			40,00						
		морковь		17,50	14,00						
		лук репчатый		8,50	7,10						
		вода питьевая		30,00	30,00						
		томатная паста		1,20	1,20						
		мука пшеничная в/с		2,00	2,00						
		масло растительное		2,70	2,70						
		соль йодированная		0,20	0,20						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным			130/3			7,62	4,16	34,47	205,27	0,00	№179 сб дошк 2016
		гречневая крупа		61,90	61,90						
		вода питьевая		92,30	92,30						
		соль йодированная		0,40	0,40						
		масло сливочное		3,00	3,00						
Кисель			180			0,54	0,09	16,18	75,24	0,99	ТТК
		Кисель-концентрат		21,00	21,00						
		Сахар		6,00	6,00						
		вода		180,00	180,00						
Хлеб ржаной			45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:			678			26,49	15,91	86,54	607,93	7,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Котлеты рыбные			70			8,99	4,26	7,82	101,72	0,46	№234 сб шк 2017
		рыба (минтай с/м БГ)		63,30	46,20						
		соль йодированная		0,70	0,70						
		хлеб пшеничный		12,60	12,60						
		молоко		18,20	18,20						
		сухари панировочные		7,00	7,00						
		масса полуфабриката			81,00						
		масло растительное		3,00	3,00						
Картофель запеченный			140			3,8	8,25	29,53	212,8	20,3	№147 сб шк 2017
		картофель		270	203						
		масло растительное		5	5						
		соль йодированная		0,35	0,35						
Хлеб пшеничный			30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Чай с сахаром и лимоном			180/6/7			0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010
		чай весовой		0,45	0,45						
		Сахар		6,00	6,00						
		лимон		8,00	7,00						
		Вода		180,00	180,00						
Булочка сладкая			50			4,22	4,81	25,22	151,00	0,00	Сборник национальных блюд и кулинарных изделий Стр. 150 Сб Казань 1997
		Мука пшеничная		31,00	31,00						
		Мука пшеничная		1,00	1,00						
		дрожжи сухие		0,40	0,40						
		соль йодированная		0,40	0,40						
		Сахар		1,00	1,00						
		Масло сливочное		2,50	2,50						
		Яйцо		3,00	2,50						
		молоко		12,50	12,50						
		масса теста			50,00						
		Сахар		5,00	5,00						
		Масло сливочное		2,50	2,50						
		масса пф			57,50						
		яйцо		0,90	0,75						
		Масло растительное		0,13	0,13						
Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин)			100	100,00	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	табл 9 стр 184, Дели +, 2012
Итого:			583			20,32	17,79	91,67	605,57	83,59	
ВСЕГО:			1850			63,84	51,75	236,66	1694,27	92,96	

День 10 - ый

Наименование блюд и продуктов	Ингриденты	Масса порции	Кол - во (в г)	Кол - во (в г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ЗАВТРАК	180/3								
	Крупа пшеничная		22,50	22,50	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86	ТТК № 9Д
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		68,00	68,00						
	Сахар		2,50	2,50						

Чай с сахаром, с яблоком	соль иодированная		0,50	0,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	чай весовой	180/6/10	0,45	0,45	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03	№412 Дели 2016
	Сахар		6,00	6,00						
	яблоки		11,40	10,00						
	Вода		180,00	180,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,29	4,50	15,49	111,68		№1 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		414			10,13	10,16	62,29	381,54	1,89	
2 - ой ЗАВТРАК										
Кисломолочный напиток (катык, кефир, напиток ацидофильный, ряженка)	кисломолочный напиток	180/3			5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№420 СБ дошк 2016
			185,00	180,00						
Кондитерское изделие	пряники	35	35,00	35,00	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00	табл 6 стр 136, Дели +, 2012
Итого:		218			7,29	6,15	33,45	218,10	1,26	
ОБЕД										
Салат из зеленого горошка к/с		50			1,49	2,59	3,13	41,80		№10 СБ дошколь. 2016
	зеленый горошек к/с		80,16	48,00						
	масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками		180/10			4,22	2,33	8,77	76,57	5,99	№86 сб дошк 2016
	крупка рисовая		6,00	6,00						
	картофель		80,00	60,00						
	морковь		9,00	7,20						
	лук репчатый		9,52	8,00						
	масло растительное		1,80	1,80						
	томатная паста		2,20	2,20						
	соль иодированная		0,60	0,60						
	бульон		120,00	120,00						
	цыплята-бройлеры потр. с/м		17,56	11,40						
	или фарш куриный		11,97	11,40						
	лук репчатый		1,19	1,00						
	яйцо		0,96	0,80						
	вода для фарша		1,00	1,00						
	соль иодированная		0,10	0,10						
	масса полуфабриката			14,30						
	масса готовых фрикаделек			10,00						
Капуста тушеная с мясом		185			8,58	10,87	16,41	205,10	25,62	ТТК №647 от 24.08.2022
	капуста свежая		165,60	132,00						
	вода питьевая		30,00	30,00						
	масса тушеной капусты			120,00						
	лук репчатый		13,20	11,00						
	масло растительное		1,20	1,20						
	масса пассерованного лука			5,50						
	говядина (котлетное мясо б/к)		45,70	43,75						
	или фарш говяжий		45,70	43,75						
	масса готового фарша			35,00						
	мука пшеничная в/с		3,60	3,60						
	масса соуса:			18,00						
	вода питьевая		18,00	18,00						
	масло сливочное		0,840	0,840						
	мука пшеничная в/с		0,840	0,840						
	морковь		1,500	1,20						
	лук репчатый		0,43	0,36						
	томатная паста		1,08	1,08						
	масло растительное		0,24	0,24						
	соль иодированная		0,18	0,18						
	сахар		0,18	0,18						
Компот из свежих фруктов		180			0,20	0,11	8,93	39,47	7,40	ТТК
	яблоки свежие		27,40	24,00						
	апельсин		9,00	6,00						
	лимон		6,66	6,00						
	Вода		183,00	183,00						
	сахар		6,00	6,00						
Хлеб ржаной		45	45,00	45,00	2,97	0,54	17,84	89,19		табл 6 стр 144, Дели +, 2012
Итого:		650			17,46	16,44	55,08	452,13	39,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Омлет натуральный	яйцо	150	114,00	95,00	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28	№229, сб дошк 2016
	молоко		60,00	60,00						
	масса омлетной смеси			155,00						
	масло сливочное		2,50	2,50						
	соль иодированная		0,40	0,40						
	масса готового омлета			150,00						
Хлеб пшеничный		30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00	табл 6 стр 134, Дели +, 2012
Напиток из шиповника		180/6			0,61	0,25	6,68	31,38	43,92	№399 сб дошк 2016
	Шиповник		18,40	18,00						
	сахар		6,00	6,00						
	Вода питьевая		180,00	180,00						
Сок разливной		200	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	№418 Дели 2016
Итого:		566			17,83	25,32	44,29	476,41	48,20	
ВСЕГО:		1 848			52,71	58,06	195,11	1528,18	90,36	
ИТОГО за 10 дней		18000			591,25	561,97	2246,45	16592,73	597,12	
ИТОГО в среднем на 1 воспитанника в день		1800			59,13	56,20	224,65	1659,27	59,71	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

2. При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается их замена на равноценные